Université de Paris

# UE SPORT « JONGLERIE »

**Responsable** : Michel ROBIN

**Objectif de formation :**

POLE DEPASSEMENT DE SOI :

S'imposer une rigueur de travail
Accepter la répétition plus particulièrement au jonglage
Dépasser ses appréhensions et accepter de travailler devant les autres
Dépasser ses appréhensions lors de la représentation :

- Gérer l'état de stress
- Gérer la spontanéité (erreurs, chute de balle, trou de mémoire…)

POLE SANTE

S'inscrire dans une pratique régulière ;
Fournir des efforts physiques constants sur toute l'année ;
Développer et affiner ses perceptions pour une connaissance meilleure de son corps ;
Respecter ses limites anatomiques.

POLE SOCIAL

Écouter les points de vue de chacun ;
Être à l'écoute de ses émotions et savoir les retranscrire verbalement pour enrichir le propos ;
Passer par différents rôles sociaux ;
Apprécier l'émulation du groupe en cours ;
Prendre du plaisir à travailler avec des partenaires.

**Contenu pour illustration (non contractuel) :**

NOM : Prénom :

***Figures aux balles***

| | N° | Description de la figure | | Niv. |
|---|---|---|---|---|
| | **B1** | **2 BALLES**: Lancer et rattraper en croisant par dessous en alternant *(CASCADE)* | | **A** |
| | **B2** | **2 BALLES**: Lancer et rattraper en croisant par-dessus en alternant *(CASCADE RENVERSEE)* | | **A** |
| | **B3** | **2 BALLES** : Lancer et rattraper en ½ cercle *(1/2 DOUCHE) à droite et à gauche* | | **A** |
| | **B4** | **2 BALLES** : Lancer par-dessus et rattraper *(TENNIS)* | | **A** |
| | **B5** | **2 BALLES** : Lancer sous le bras *à droite et à gauche* | | **A** |
| | **B6** | **2 BALLES**: Lancer et rattraper en même temps *(COLONNE)* | | **A** |
| | **B7** | **2 BALLES** : Lancer et rattraper alternativement la même balle dans la même main | | **A** |
| | **B8** | **2 BALLES**: Lancer avec une main, l'autre monte et descend sans lancer en alternant *(YO-YO)* | | **A** |
| | | | | |
| | | | | |
| | **B9** | **3 BALLES** : Lancer et rattraper par dessous en croisant *(CASCADE)* | | **B** |
| | **B10** | **3 BALLES** : Lancer et rattraper en cercle *(1/2 DOUCHE) à droite et à gauche* | | **B** |
| | **B11** | **3 BALLES** : Lancer par-dessus avec les deux mains et rattraper *(TENNIS)* | | **B** |
| | **B12** | **3 BALLES** : Lancer par-dessus et rattraper en croisant *(CASCADE RENVERSEE)* | | **B** |
| | **B13** | **3 BALLES** : Lancer une balle dessous et deux balles dessus *(PARAPLUIE)* | | **B** |
| | **B14** | **3 BALLES** : Lancer 2 balles en même temps + Cascade *(deux sens) (à droite et à gauche)* | | **C** |
| | **B15** | Lancer 3 balles en même temps + Cascade | | **D** |
| | **B16** | **3 BALLES** : Colonne : Balle seule au milieu | | **B** |
| | **B17** | Balle seule à l'extérieur *(à droite et à gauche)* | | **C** |
| | **B18** | Balle seule par-dessus | | **C** |
| | **B19** | Les 2 balles se croisant à la verticale | | **C** |
| | **B20** | **3 BALLES** : Cascade : + passage sous le bras *(à droite et à gauche)* | | **C** |
| | **B21** | + passage sous la jambe | | **B** |
| | **B22** | + passage dans le dos | | **C** |
| | **B23** | **3 BALLES** : Arrêts : dos de la main | | **B** |
| | **B24** | menton | | **B** |
| | **B25** | **3 BALLES** : Rebonds: dos de la main | | **B** |
| | **B26** | avant-bras | | **B** |
| | **B27** | genou | | **B** |
| | **B28** | **3 BALLES** : Colonne avec 1 main, la troisième balle passe entre les 2 autres horizontalement et tenue | | **D** |
| | **B29** | **3 BALLES** : Lancer et rattraper, les mains se croisant et se décroisant *(MILL'S MESS)* | | **D** |
| | **B30** | | | |
| | **B31** | | | |
| | **B32** | | | |
| | **B33** | | | |
| | **B34** | | | |
| | **B35** | | | |
| | **B36** | | | |
| | **B37** | | | |
| | **B38** | | | |
| | | | | |
| | **B39** | **4 BALLES**: Lancers simultanés | | **D** |
| | **B40** | Lancers alternés | | **D** |
| | **B41** | | | |
| | **B42** | | | |
| | **B43** | **PASSING par 2**: Côte à côte 2 jongleurs + 2 mains + cascade *(dans les 2 rôles)* | | **A** |
| | **B44** | Le *« VOL »* : A prend les balles de B de face | | **B** |
| | **B45** | La *« POURSUITE »:* A prend les balles de B de profil | | **C** |
| | **B46** | Le *« VOL dans le DOS»* : A prend une balle à B à dr. puis à g… | | **D** |
| | **B47** | De face 2 x 3 balles | | **D** |

NOM : Prénom :

***Figures au DIABOLO***

| | N° | Description de la figure | | Niv. |
|---|---|---|---|---|
| | **D1** | Lancer et rattraper simple | | **A** |
| | **D2** | Lancer simple et rattraper croisé | | **B** |
| | **D3** | Lancer croisé et rattraper simple | | **A** |
| | **D4** | Lancer simple et rattraper par au-dessus | | **C** |
| | **D5** | | | |
| | | | | |
| | **D6** | Soleil avant | | **A** |
| | **D7** | Soleil de côté | | **B** |
| | **D8** | Soleil en décroisant la ficelle | | **B** |
| | **D9** | Soleil entre les bras | | **C** |
| | **D10** | | | |
| | | | | |
| | **D11** | Satellite d'une jambe | | **B** |
| | **D12** | Ascenseur | | **C** |
| | **D13** | Funambule (à droite et à gauche) | | **B** |
| | **D14** | Pont sur une jambe | | **C** |
| | **D15** | Réception sur baguette | | **C** |
| | **D16** | Satellite du bras | | **D** |
| | **D17** | Cravate | | **D** |
| | **D18** | Fouet | | **D** |
| | **D19** | | | |
| | | | | |
| | **D20** | Coucou chinois | | **A** |
| | **D21** | Croix | | **B** |
| | **D22** | Nœud magique simple | | **B** |
| | **D23** | Machine à vapeur | | **D** |
| | | | | |
| | **D24** | Lâcher de baguette sur funambule | | **A** |
| | **D25** | Lâcher de baguette un tour autour de l'axe | | **B** |
| | **D26** | Lâcher de baguette qui entoure l'axe | | **C** |
| | **D27** | | | |
| | | | | |
| | **D28** | | | |
| | **D29** | | | |
| | **D30** | | | |
| | **D31** | | | |
| | **D32** | | | |
| | **D33** | | | |
| | **D34** | | | |
| | **D35** | | | |
| | **D36** | | | |
| | **D37** | | | |
| | **D38** | | | |
| | **D39** | | | |
| | **D40** | | | |
| | **D41** | | | |
| | **D42** | | | |
| | **D43** | | | |
| | **D44** | | | |